



WellBeing in Action @ RETENTION STRATEGIES

Boletín de WellBeing In Action

Cuerpo | Mente | Alma



DORMIR PARA ESTAR SALUDABLE

Dormir es una de las herramientas que menos aprovechamos para estar saludables.

Algunas consecuencias de no dormir bien que impactan nuestra salud negativamente son las siguientes: problemas de concentración, depresión, disminuye la productividad, aumento de peso y un sistema inmunológico comprometido.

Es sumamente importante dormir y descansar de 7-8 horas cada noche, especialmente en tiempos de mucho estrés como los que estamos viviendo.

Así que para honrar la semana de concientización del sueño (4-11 de marzo) les traigo consejos para adoptar buenos hábitos que nos permitan trabajar mejor, protegernos contra el agotamiento y otros temas de salud provocados por el estrés.

Como dormir bien



Pregúntele a Christine

Por fin, después de los huracanes, casi vuelvo a mi vida normal y quiero empezar a comer más saludable. ¿Algún consejo para cambiar mis hábitos alimenticios? - Andrea

El secreto para cambiar un hábito permanentemente es la consistencia; hacer cambios graduales y divertidos.

Empecemos con cambios pequeños a las recetas de siempre: hornear en vez de freír, reemplazar el azúcar refinada con alternativas naturales (azúcar de coco, miel, jarabe de arce o Stevia). La transición se hace paso a paso. Mezcle el arroz blanco con el integral y vaya reduciendo el blanco poco a poco.

Pruebe una receta nueva una o dos veces por semana. Disfrute usando hierbas y especias nuevas. Ultimo pero no menos importante: ¡Tómese un descanso! Los desarreglos son parte de la vida y nos ocurren a todos. Aprenda de sus desarreglos para poder enfrentarlos la próxima vez que surja la tentación.

Saludos, Christine

MARZO ES EL MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Igual que dormir bien, la nutrición saludable fomenta la concentración enfocada, buen humor, mejor productividad, controla el peso y fortalece el sistema inmunológico. La mejor manera de controlar lo que comemos es cocinarlo nosotros mismos:

Buenas noticias: **Planear las comidas semanales** no es ninguna ciencia.

¿CUÁNTAS COMIDAS SE NECESITAN?

Dese unos minutos para pensar sobre las actividades de la semana. Almuerzos de negocios, cenas con amistades o familiares impactan cuántas comidas necesitará en total.



¿CUÁNTO TIEMPO TIENE PARA COCINAR?

A menudo olvidamos este elemento importante para planear las comidas efectivamente. Podemos planear todo lo que queramos, pero si no tenemos tiempo para ejecutar los planes no podremos beneficiarnos. Si tiene una semana ocupada, identifique los días en que tendrá tiempo para cocinar de antemano una serie de platos. Busque recetas fáciles y rápidas, como la que incluyo en el boletín. Las comidas que puede hornear son excelentes porque puede hacer otras cosas mientras se cocinan.



ESCOJA Y PROGRAME LOS PLATOS

Considere que coincidan los ingredientes de las recetas y cocinar dentro de un presupuesto para evitar desperdiciar comida, dinero y tiempo.

Considere crear un registro maestro de recetas. Tener un registro de recetas que le gustan a su familia es una de las mejores maneras de facilitar el proceso de planear sus comidas. Cada vez que encuentra una receta que le encante a su familia añádala al registro.



PREPARE UNA LISTA PARA HACER LA COMPRA

Prepare una lista de compra para las recetas que quiere cocinar. Mire en el congelador, gabinetes y nevera para ver lo que ya tiene y no lo ponga en la lista.

EMPIEZE A PREPARAR Y COCINAR

Corte los vegetales, ralle el queso, haga salsas o prepare todo lo que pueda de antemano si es parte de su plan. Hasta puede medir las especias en bolsitas plásticas, hervir las papas y hornear vegetales de antemano.



Planificar las comidas no solo le da una gran ventaja para cumplir sus metas de alimentación saludable, sino que puede ahorrarle mucho tiempo pues puede preparar ingredientes similares en tandas y preparar de antemano algunos elementos, o el plato completo para solo recalentar y servir luego.

Cena Express con Chef Mariposa

30 minutos de principio a fin

Cada mes presentamos una receta especial desarrollada o probada por nuestro Chef Mariposa para mayor facilidad, salud y sabor. Querrás comerlo una y otra vez.



Pimientos rellenos

Ingredientes:

(sirve 4 porciones)

- ½ taza de quinoa o arroz integral
- 1 ½ taza de agua con una pizca de sal
- 4 pimientos rojos, amarillos o anaranjados
- 3-4 tazas de carne molida de pavo/pollo
- 1 cebolla mediana picadita
- 3-4 dientes de ajo picaditos
- 5 setas cortadas en cubitos
- 2-3 tomates picaditos
- 1-2 cucharadas de pasta de tomate
- 4 cucharadas de queso parmesano
- Vinagre Balsámico (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Añada la quinoa/arroz y agua en una cacerola hasta hervir. Baje el fuego y déjelo hasta que absorba el agua. Puede hacerlo de antemano para ahorrar tiempo.

Caliente el horno a 350°F.

Corte la tapa de los pimientos (guárdela) y remueva las semillas.

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego mediano en un sartén grande que no se pegue. Añada las cebollas y el ajo para saltearlo por 3-5 minutos.

Añada la carne molida y cocine hasta dorarla un poco.

Añada las setas, tomates y pasta de tomate. Mezcle bien y deje cocinar por 3-5 minutos.

Mezcle la carne y la quinoa/arroz, rellene los pimientos con la mezcla. Cúbralos con la tapa del pimiento y hornee alrededor de 20 minutos.

Rociar con vinagre balsámico y queso parmesano.

Referencias:

www.premierhealth.com
<https://www.nosleeplessnights.com/sleep-hygiene/>
<http://blog.myfitnesspal.com/essential-guide-meal-planning/>